

Cardápio Crianças					
Cardápio Berçário 2 – 1ª Semana (06 a 10/05, 03 a 07/6 e 01 a 05/7) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Frutas Vermelhas	Melancia	Suco de abacaxi	Morango ou Banana prata	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Massa salteada com ovos, brócolis e cenoura Feijão vermelho (opcional)	Arroz integral Feijão Preto Escalopinho de carne ao molho de tomate fresco Salada de abóbora e chicória	Arroz integral Feijão carioca Tiras de frango ao Curry Salada de vagem e milho e grão de bico	Arroz integral de espinafre Feijão Preto Kibe de forno Salada cozida de batata, cenoura e lentilha	Arroz integral Feijão preto Peixe refogado ao molho de tomates frescos Batata rústica c/ brócolis
Sobremesa	Manga	<u>Pera fatiada fina</u>	Banana Prata	Mamão	Salada de Frutas
Lanche	Suco de Uva Pão com cereais integrais c/ Pasta ovo e iogurte	Suco de Goiaba <u>Banana prata c/ aveia</u>	Suco de Pêssego <u>Melancia picada</u>	Suco de Acerola Frutas sortidas com aveia	Suco de Caju <u>Manga picada</u>
Jantar	Sopa de legumes c/ músculo: batata inglesa, abóbora, bertalha e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, inhame, cenoura, abobrinha, couve-flor e arroz integral	Sopa de ervilha c/ músculo e cenoura	Sopa de legumes c/: frango, aipim, abóbora, vagem, acelga e arroz integral	Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz integral
Sobremesa	Banana Prata	<u>Manga</u>	Salada de Frutas	Melão	<u>Melancia</u>

Cardápio Crianças					
Cardápio Berçário 2 – 2ª Semana (13 a 17/5, 10 a 14/6 e 08 a 12/7) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Uva	<u>Mamão</u>	Suco de Maracujá	Pera fatiada fina	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão carioca Jardineira de carne (abóbora, chuchu e chicória)	Risoto de Frango a primavera (com abobrinha e cenoura) Feijão preto (opcional)	Yakissoba de carne com cenoura, brócolis e acelga Feijão preto (opcional)	Arroz integral Feijão preto Ovos mexidos com alho poro Purê de abóbora e espinafre	Arroz integral de Brócolis Feijão Preto (opcional) Panqueca de frango ao molho de tomates frescos Seleta de cenoura e vagem
Sobremesa	Melão	<u>Pera fatiada fina</u>	Banana Prata	<u>Manga</u>	Salada de frutas
Lanche	Suco de Mamão com Acerola Banana prata com aveia	Suco de Abacaxi Sanduíche natural de queijo minas c/ cenoura e beterraba raladas	Suco de Frutas Vermelhas Bolo de Laranja c/ aveia (<u>c/ frutose</u>)	Suco de Caju <u>Frutas sortidas c/ aveia</u>	Suco de Pêssego <u>Manga picada</u>
Jantar	Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz integral	Sopa de legumes c/: músculo, batata doce, cenoura, abobrinha, brócolis e arroz integral	Sopa de legumes com frango: aipim, abóbora, chuchu, bertalha e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, batata baroa, cenoura, vagem, couve e arroz integral	Sopa de legumes com músculo: inhame, abóbora, abobrinha, espinafre e arroz integral
Sobremesa	Manga	Melancia	Salada de Frutas	Melão	<u>Mamão</u>

Cardápio sujeito a alterações

Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.

Obs.2: Para o cardápio do Berçário 2 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.

Nutricionista Responsável - Marcela Estefan Lima Gomes Costa
CRN - 011 00468

Cardápio Crianças					
Cardápio Berçário 2 – 3ª Semana (20 a 24/5, 17 a 21/6 e 15 a 19/7) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Manga	Manga	Suco de Pêssego	Melão	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão vermelho Ovos salteados com bortalha Purê de batata inglesa e cenoura	Massa à bolonhesa Feijão preto (opcional) Ratatouille ao forno (berinjela, abobrinha e tomate)	Arroz integral de couve-flor Feijão preto Salpicão de Frango Light com cenoura	Arroz integral Feijão preto Almôndegas ao molho de tomates frescos Chuchu, abóbora e ervilha partida refogados	Arroz integral Feijão preto (opcional) Peixe refogado Cenoura e brócolis refogados
Sobremesa	Banana prata	Melão	Banana prata	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Abacaxi Frutas sortidas c/ aveia	Suco de acerola Cream Cracker Integral c/ Requeijão de beterraba	Suco de Caju Melancia picada	“Iogurte de inhame” de morango Banana prata	Suco de Goiaba Mamão picado
Jantar	Sopa de legumes com músculo: batata doce, cenoura, abobrinha, couve-flor e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, aipim, cenoura, chuchu, espinafre e arroz integral	Sopa de legumes com músculo: inhame, abóbora, bortalha e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, batata baroa, cenoura, abobrinha, couve e arroz integral	Sopa de feijão c/ legumes: músculo, abóbora, batata inglesa e arroz integral
Sobremesa	Abacaxi	Banana prata	Salada de frutas	Manga	Melancia

Cardápio Crianças					
Cardápio Berçário 2 – 4ª Semana (27 a 31/5, 24 a 28/6 e 22 a 26/7) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Acerola c/ Tangerina	Banana prata	Suco de Manga	Mamão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral com bortalha Feijão Vermelho Bolo de carne com aveia Cenoura refogada	Arroz integral Feijão preto “Frango xadrez” Abóbora e espinafre refogados	Arroz carreteiro light Feijão carioca Salada de grão de bico com acelga e manga	Massa ao sugo Feijão Preto (opcional) Ovos salteados com vagem e cenoura	Arroz integral c/ brócolis Feijão Preto (opcional) Frango à caçarola Purê de batata doce
Sobremesa	Melancia	Pera fatiada fina	Melão	Manga	Salada de frutas
Lanche	Suco de Pêssego Banana prata c/ aveia	Suco de Maracujá Sanduíche integral com Pasta de cenoura e ricota	Suco de Uva Bolo c/ farinha Integral de cenoura (c/ frutose)	Suco de Goiaba Frutas sortidas c/ aveia	Suco de Caju Manga picada
Jantar	Sopa de legumes com frango: abóbora, batata inglesa, abobrinha e chicória	Sopa de legumes c/: músculo, batata doce, cenoura, chuchu, couve e arroz integral	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, batata baroa, abóbora, abobrinha, espinafre e arroz integral	Sopa de legumes com músculo: inhame, cenoura, chuchu, repolho e arroz integral
Sobremesa	Manga	Mamão	Salada de frutas	Banana prata	Pera fatiada fina

Cardápio sujeito a alterações

Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.

Obs.2: Para o cardápio do Berçário 2 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.

Cardápio Crianças					
Cardápio Berçário 2 – 5ª Semana (29/7 a 02/8) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Graviola	Mamão	Suco de Maracujá	Pera fatiada fina	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão Vermelho Ovos salteados com bortalha e cenoura	Arroz integral de espinafre Feijão Preto Iscas de carne ao molho de alecrim Quibebe	Massa salteada com brócolis e frango Feijão carioca (opcional) Cenoura e acelga refogadas	Arroz integral Feijão Preto Carne picadinha com abóbora e couve	Arroz integral colorido Feijão preto Peixe ao forno com batata e brócolis
Sobremesa	Melancia	Manga	Pera fatiada fina	Melão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Abacaxi Pão de cenoura e mandioquinha c/ queijo minas	Suco de Acerola Frutas sortidas c/ aveia	Suco de Manga Banana prata c/ aveia	Suco de Pêssego Cream Cracker Integral c/ Pasta de ricota tempera fatiada finada	Suco de Uva Manga picada
Jantar	Sopa de legumes c/ músculo: abóbora, chuchu, batata doce, couve e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, aipim, cenoura, chuchu, chicória e arroz integral	Sopa de legumes c/ músculo: inhame, abóbora, abobrinha, brócolis e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, batata baroa, cenoura, abobrinha, espinafre e arroz integral	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz integral
Sobremesa	Manga	Melão	Salada de frutas	Mamão	Melancia

Cardápio sujeito a alterações

Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.

Obs.2: Para o cardápio do Berçário 2 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.

Nutricionista Responsável - Marcela Estefan Lima Gomes Costa
CRN - 011 00468